

Treningstider i Tambagarommet, haust 2023

I tambagarommet er det treningar i regi av Nisser fysioterapi, Skulehelsetenesta, Treungen idrettslag og Tveit skule. For å få meir informasjon om treningar, ta kontakt med:

Nisser Fysioterapi: Herdis Gautefald, tlf 917 80 707

Skulehelsetenesta: Lena Sanden, tlf: 415 48 847

Treungen IL, Spinning: Herdis Gautefald, Ingunn L Tveit, Torgeir Aarak og Geir Tveiten, meir info søk spinning i Treungen på FB

Treungen IL, Zumba: Unni Løken, søk Zumba med Unni på FB

Tveit skule, miljøterapeut: Runa Vee Tveit tlf: 994 42 639

Nissedal kulturskule: Rune Sanden, tlf 918 66 977

Nissedal kommune, kommunale treningstilbod: søk kommunale treningstilbod på FB

Måndag:

Kl. 09.00 – 11.30: 8. og 10. klasse dans ved Åshild til 12. desember

Kl.12.30 – 13.30: Fysio. Styrke/balanse ved Nisser fysioterapi

Kl. 14.30 – 17.30: Dans i kulturskulen. Frå veke 45

Kl. 17.45 – 18.45: Zumba ved Unni Løken, påmelding til tlf: 907 63 665. Treungen IL

Kl. 19.00 – 21.00: Spinn intervall med styrke, ved Herdis tlf 917 80 707. Treungen IL

Tysdag:

Kl. 09.15 - 10.15: Fysisk aktivitet, miljøterapeut Runa Vee Tveit

Kl. 14.30 – 16.00: Teater med Felicia. Kulturskulen

Kl. 16.00 – 17.00: Teakwondo for ungdomsskole med Monica, skulehelsetenesta

Onsdag:

Kl. 07.00 – 08.30: Morgospinn med Ingunn og Torgeir. Treungen IL

Kl. 17.45 – 18.45: Styrkespinn med Geir. Påmelding pr gang på fb. Minimum 5 påmeldte. Treungen IL

Kl. 19.00 – 20.30: Styrketrening med Hild. Kommunalt tilbod. Påmelding på FB

Torsdag:

kl. 08.45 - 09.15: Dans med mellomtrinn, skule. Ved Karin

Kl. 10.30 – 11.30: Fysio. Styrke/balanse ved Nisser fysioterapi

Kl. 12.00 – 13.00: 8. og 10. klasse dans ved Åshild til 12. desember

Kl. 14.15 – 15.45: Styrke, Lena. Skulehelsetenesta

Kl. 15.30 – 16.30: Fysio. Fysiospinn med styrke ved Nisser fysioterapi

Kl. 18.00 – 19.00: Zumba med Unni Løken, tlf: 907 63 665. Treungen IL

Fredag:

Kl. 10.30 – 11.30: Fysisk aktivitet, miljøterapeut Runa Vee Tveit

Kl. 14.15 – 15.45: Styrke, Lena. Skulehelsetenesta